

- Plena inclusión es la federación de personas con discapacidad intelectual y parálisis cerebral.
- Integra a 27 asociaciones de toda la región como Assido, Astrapace, Astus, etc.
- Todas son asociaciones sin ánimo de lucro impulsadas por las familias.
- Antes nos llamábamos FEAPS

## **Plena inclusión Región de Murcia presenta una guía sobre menopausia accesible y en lectura fácil para el autocuidado de la mujer**

- **La publicación está dirigida a prioritariamente a mujeres adultas con o sin discapacidad que necesiten información y consejos de forma comprensible.**
- **Una de cada tres mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo no ha visitado nunca al ginecólogo y carece de los conocimientos más básicos para su salud sexual y reproductiva.**

**Murcia, 13 de julio de 2022.** La mayoría de mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo carece de los conocimientos más básicos sobre su salud sexual y reproductiva, la menstruación y la menopausia. Así lo ha detectado Plena inclusión Región de Murcia en su trabajo diario con ellas. Por eso ha elaborado una guía accesible en lectura fácil sobre menopausia dirigida a éstas y a todas las mujeres que necesiten herramientas sencillas de comprender y prácticas para cuidarse. La publicación es de acceso libre y gratuito en la página web de la organización y se han distribuido cientos de ejemplares en sus asociaciones de toda la Comunidad.

Los estudios han sacado a la luz la falta de formación e información sobre salud sexual y reproductiva del colectivo. Por ejemplo, una de cada tres mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo no ha ido nunca al ginecólogo, según un informe Universidad Autónoma de Madrid y Plena inclusión. **“Ante esta carencia de información, la federación responde a la necesidad de las personas a las que representa y con esta guía, que sin duda será de utilidad para las mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo, pero también para muchas otras con dificultades de aprendizaje, mayores, migrantes o simplemente con necesidad de materiales más comprensibles para cuidarse”**, ha afirmado Joaquín Barberá, presidente de Plena inclusión Región de Murcia.

La guía lleva el lema ‘Cuídate para disfrutar de la vida’ porque se centra en los consejos para el bienestar tanto físico como emocional en esta etapa de la vida: desde la alimentación a las relaciones sociales. También se desmienten los falsos mitos y se explica de manera sencilla sobre menopausia se exponen temas como los cambios que se producen en la mujer y sus fases. Para elaborarla, las psicólogas de Plena inclusión Región de Murcia Carmen Carpe y María Sánchez han contado con el asesoramiento técnico de Ana Isabel Hernández, de la Unidad Docente Multiprofesional de Obstetricia y Ginecología de la Región de Murcia (UDMOG), y del facultativo especialista de área, Miguel Ángel Iniesta. Por otra parte, el contenido ha sido validado por lectoras con discapacidad intelectual especialistas en evaluar los textos en lectura fácil para asegurar su comprensión.

La publicación se ha elaborado con apoyo del Ayuntamiento de Murcia que ha acogido la presentación en un acto presidido por las concejalas de Mayores, Vivienda y Servicios Sociales, Paqui Pérez; y la de Igualdad, Juventud y Cooperación al Desarrollo, Teresa Franco. Les ha acompañado Verónica López, una murciana con discapacidad intelectual que ha reivindicado en primera persona **“más información y mejor atención como mujeres adultas con los mismos derechos y las necesidades que las**

- Plena inclusión es la federación de personas con discapacidad intelectual y parálisis cerebral.
- Integra a 27 asociaciones de toda la región como Assido, Astrapace, Astus, etc.
- Todas son asociaciones sin ánimo de lucro impulsadas por las familias.
- Antes nos llamábamos **FEAPS**

**demás**". Esta publicación es una de las iniciativas posibles gracias a la subvención anual de este departamento a Plena inclusión Región de Murcia para mejorar la calidad de vida del colectivo al que representa.

## **Servicio de Información accesible**

‘La menopausia: cuídate para disfrutar de la vida’ es el sexto título de la colección de guías de salud y bienestar en lectura fácil que ya han acercado a lectores adultos con y sin discapacidad de manera fácil temas como la diabetes, el trastorno adaptativo o el duelo por el fallecimiento de un ser querido y que se pueden descargar en formato electrónico o solicitar en papel en la página web [www.plenainclusionmurcia.org](http://www.plenainclusionmurcia.org).

La lectura fácil es una técnica para hacer textos más fáciles de entender. Es muy útil para personas con discapacidad intelectual, pero también para personas mayores o para cualquiera con dificultades para entender un documento oficial.

Plena inclusión cuenta con un servicio llamado ‘Información accesible’, que ayuda a empresas, administraciones e instituciones a buscar soluciones de accesibilidad cognitiva para hacer textos, o páginas webs en lectura fácil, así como para mejorar la comprensión de espacios físicos como edificios u oficinas. En este servicio trabajan personas con discapacidad intelectual que son las encargadas de evaluar y validar los documentos adaptados.

Plena inclusión es un movimiento asociativo que lucha en España por los derechos de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias. Cuenta con un total de 17 federaciones y engloba a 940 entidades.